

Утверждаю

Директор школы

Хортюк Е.Ю.

Утверждаю

ИП Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

Ежедневное меню

МКОУ «Большечепурниковская СШ»

17 сентября 2025 (3 –й день)	белки	жиры	углеводы	калории	Выход в граммах/цели			
ЗАВТРАК					7-12		12-18	
Макароны отварные с сыром	8,50	10,7	23,64	210,56	200	22,83	250	22,83
Фрукты (Апельсин)	1,03	0,23	9,35	49,6	150	35,10	150	35,10
Батон нарезной	4,80	0,60	31,80	150,00	30	6,01	30	6,01
Какао с молоком	4,60	4,30	12,40	106,70	200	26,37	200	26,67
Итого за Завтрак	18,93	15,83	77,19	516,86	580	90,61	630,00	90,61
ОБЕД	белки	жиры	углеводы	калории	7-12		12-18	
Салат из свеклы отварной	0,80	2,70	4,60	45,60	30	12,00	100	12,00
Суп крестьянский с пшеном	6,10	6,50	33,50	173,60	250	15,00	300	15,00
Жаркое по-домашнему	14,10	16,30	33,60	395,10	200	55,00	250	55,00
Чай каркаде	0,10	0,03	11,00	35,00	200	10,00	200	10,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	2,50	0,50	12,70	66,10	30	3,00	30	3,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	2,40	0,30	14,60	72,60	30	3,00	30	3,00
Итого за Обед	26,00	26,33	110,00	788,00	770	98,00	910	98,00
Итого за день	44,93	42,16	187,19	1304,86		188,61		188,61